ŠKOLA bez chémie

SEN KAŽDÉHO DIEŤAŤA? PRAVDEPODOBNE, AVŠAK V TOMTO PRÍPADE I RODIČA. NEJDE TOTIŽ O UČEBNÉ OSNOVY, ALE O SYSTÉM ŠKOLSKÉHO STRAVOVANIA SA. UNIKÁTNY A POPULÁRNY PROJEKT KONEČNE KLOPE NA DVERE I SLOVENSKÝM ŠKOLÁM.

Text: **Ivana Bednářová**

PROJEKT **PESTRÁ STRAVA**

upozorňuje na vhodné potraviny, ktoré by mali mať miesto nielen v školách, ale i v rodinách - ideálne čerstvé, bez konzervantov, umelých farbív, sladidiel a glutamátov. Vyzdvihuje rozmanitosť, sezónnosť a používanie miestnych kvalitných a výživných potravín. Projekt **Pestrá strava bez zbytočnej chémie** má aj tento rok generálneho partnera METRO Cash & Carry SK, ďalšími partnermi sú Aliancia výživových poradcov, spoločnosť MAX SPORT s.r.o. a projekt sportanalytik.sk. Vďaka individuálnemu a dlhodobému prístupu výživových odborníkov sa nielen deti, ale aj ich rodičia, pedagógovia a pracovníci školských jedální dozvedia viac informácií o vyváženej strave a výbere kvalitných surovín. Napríklad, že až 30 - 35% energetického príjmu by malo byť prijatého z tukov, že potreba proteínu sa mení s vekom (v priemere asi 0,9 g proteínu na 1 kg ideálnej telesnej hmotnosti za deň), a tiež, že sacharidy by mali pokrývať asi 50 % dennej potreby energie, a to najmä vo forme polysacharidov. Maximálne 20 % celkovej energie sa má používať vo forme cukrov (Európsky úrad pre bezpečnosť potravín 2010).

Nepravidelná a nevhodná strava prispieva k detskej obezite. Ak dieťa nekonzumuje raňajky, ale až obed, väčšina prijatej energie sa uloží do zásobníkov na tuk. Tým pádom nevzniká úbytok hmotnosti, ako by sa mohlo zdať, ale naopak nadváha. Navyše ak sa dieťa nestravuje pravidelne, jeho telo sa učí šetriť energiu a ukladá viac tuku. Ten sa už potom veľmi ťažko vydáva, takže existuje riziko „dusenia“ bazálneho metabolizmu.

Jedálne i bufety

Unikátny celoštátny projekt PESTRÁ STRAVA BEZ ZBYTOČNEJ CHÉMIE vyzdvihuje dôležitosť pravidelnej stravy a úlohu nutričnej hodnoty desiaty v školách. Cieľom projektu je zaraďovať zdravé potraviny a pokrmy bez zbytočnej chémie do školských jedální, kantíny a bufetov a trvalo tak zmeniť stravovacie návyky detí. Deti zábavným spôsobom učí, aby sa orientovali pri výbere jedla a pripravovali jednoduché a „zdravé“ občerstvenie v hravom tvare. Projekt v susednom Česku funguje už 4 roky a celkovo sa doň zapojilo 206 základných a materských škôl. Novo sa projektu Pestrá strava (***www.pestrastrava.sk***) od septembra 2017 môžu zúčastniť aj materské a základné školy na Slovensku. ▯

AKO TO VLASTNE FUNGUJE:

- Základňou projektu je skúsený tým kvalifikovaných a akreditovaných (MŠMT) výživových poradcov a nutričných terapeutov, ktorí pomáhajú prenastaviť stravovacie návyky detí. Ich úlohou je nadviazať so školou dlhodobú spoluprácu – poskytovať poradenstvo a odporúčania vhodných potravín, desiat a nutrične vyvážených receptov do školských jedální alebo kantín.
- Poradcovia v oblasti výživy pracujú so školami v regiónoch, v ktorých žijú a majú svoje praxe. Organizujú prednášky, stretnutia pre rodičov, učiteľov škôl a hry pre deti.
- Najčastejšou a najžiadanejšou aktivitou v školách, ktorú projekt PESTRÁ STRAVA BEZ ZBYTOČNEJ CHÉMIE poskytuje, sú Projektové dni – výroba desiat podľa odporúčaných receptov.
- Ide o štvorhodinový proces prebiehajúci v rámci školského vyučovania, kedy deti v maximálnom počte 30 vyrábajú po skupinách (5 – 6 detí) rôzne recepty, potom k nim kreslia reklamu, píšu ich zloženie, vymýšľajú názov a nakoniec prezentuj svoju originálnu desiatu ostatným.
- Vo väčšine prípadov sa tieto aktivity dejú v školských jedálňach, teda aj kuchárky alebo vedúci školských jedální majú možnosť desiaty ochutnať a zaradiť ich do ponuky jedál. Aktivita končí ochutnávkou nielen pre deti, ale aj pre personál školy, vrátane pána riaditeľa, deti dostanú diplomy, varešky a hlavne recepty domov – aby túto informáciu mohli zdieľať s rodinou a pripraviť rovnakú desiatu aj doma.

Manažérka projektu **Ivana Bednářová** vidí nedostatky vo výžive slovenských detí hlavne v nepravidelnom príjme potravy, kedy deti vynechávajú raňajky, desiatu, nezjedia obed v jedálni, a potom to doháňajú večer nevhodnými potravinami. Ďalším problémom je zloženie jedálnička – školáci konzumujú nadmerne energeticky bohaté a nutrične chudobné potraviny (vyprážané jedlá, čipsy, sladené nápoje, cukrovinky...) a naopak v nedostatočnom množstve prijímajú čerstvé ovocie, zeleninu a ryby. „V rámci iniciatívy CEFF (Certified E-Friendly Food), ktorá certifikuje potraviny „BEZ ZBYTOČNEJ CHÉMIE" zdôrazňujeme, že je dôležitý i výber potravín podľa ich podrobného zloženia a spôsobu výroby. Odporúčame vyhýbať sa potravinám obsahujúcim konzervačné látky, umelé farbivá, sladidlá a glutamáty (označené kódom E). Okrem projektových dní, ktoré sa zameriavajú hlavne na detské občerstvenie, projekt tiež komunikuje s jedálňami, kde pomáha učiteľom školok s výberom surovín.

Okrem nevyhnutnej základnej teórie projekt zdôraznil nutnosť pestrej stravy najlepšie zo sezónnych miestnych potravín, nakoľko to napomáha k vyváženosti a pokrytiu všetkých nevyhnutných nutrientov. Podľa manažérky projektu medzi Najčastejšie chýbajúce minerálne látky a vitamíny v u žiakov na 1. stupni základných škôl patria vápnik, jód, zinok, vitamín D. Na 2. stupni potom majú nedostatok vápnika, vitamínu C, železa a jódu. Dôsledky nesprávnej výživy v tomto veku môžu podľa nej dlhodobo alebo dokonca natrvalo poškodiť zdravie našich detí.

Nátierka z červenej repy

asi 300 g nátierky
príprava: 20 minút + varenie

250 g červenej repy
3 strúčiky cesnaku (nemusí byť)
100 g čerstvého krémového syra
1 lyžica extra panenského olivového oleja
1 vajíčko uvarené natvrdo
soľ a mleté čierne korenie na dochutenie
pečivo na podávanie

Repu ošúpte, uvarte a nechajte vychladnúť. Potom ju nakrájajte na menšie kúsky a spolu s ostatnými surovinami vložte do sekáčika a rozmixujte na hladkú pastu. Podávajte s pečivom na raňajky alebo desiatu.

Náš TIP: *Množstvo repy a vajec môžete prispôsobiť vašej chuti.*

Inzercia BFOF17000199 ▼

zdroj: NinaTáborská (foodblogerka)

DOKONALÉ SPOJENIE CHUTÍ

Horúce dni plné slnečných lúčov si priam pýtajú ľahkú pochúťku, ktorá vie poriadne schladiť.

MELÓNOVO-BROSKYŇOVÝ SORBET

Ingrediencie

5 pohárov červeného melóna (nakrájaný na kocky, zamrazený)
2 väčšie broskyne
1 biely jogurt K-Classic
Šťava z jednej limety
1 lyžica medu

Postup

Melón zbavíme jadierok, nakrájame ho na menšie kocky a dáme na noc zamraziť. Broskyne ošúpeme, zbavíme kôstky, rovnako nakrájame na kocky a dáme do mrazničky. Na druhý deň vložíme kocky do výkonného mixéra spolu s jogurtom, medom a limetovou šťavou. Poriadne rozmixujeme, naservírujeme do uzatvárateľných papierových pohárikov a skladujeme v mrazničke.

Doprajte si poriadnu letnú dávku vitamínov a nenechajte si ujsť sezónu toho najlepšieho ovocia. Dôverujte sortimentu s ocenením Quadal za kvalitu v oddelení ovocia a zeleniny a navštívte predajne Kauflandu. Nájdete tu vždy čerstvý sortiment plný rôznorodých chutí, na ktorom si zaručene pochutíte.

Kaufland